

行こうよ！図書館へ



祁答院分館の司書が、大人から子どもまで楽しめる、幅広い作品を紹介します。

おすすめ本

<p>涙の箱 作/ハン・ガン 訳/きむ ふな</p>	<p>謎3分間劇場 赤川次郎</p>	<p>まるごとおいしい野菜帖 WISHII YASUO CHU</p>	<p>うまれてくるよ海のなか 写真/高久至 文/かんちくたかこ</p>	<p>イタチと野ネズミのはなし 文/山下雅洋 絵/しもかわらゆみ</p>
------------------------------------	------------------------	---	---	--

ある村にひとりの子どものが住んでいた。その子は、みんなが予測も理解もできないことで涙を流した。ある日、涙を集めている男が子どもを訪ねて来て。ノーベル文学賞作家ハン・ガンが描く、大人のための童話。

どれから読んでもおもしろい、1作品約3分で読める赤川次郎のショートショート集第3弾。過去と現実の日常が、あるいは、現在の日常と未来が交差する不思議な物語を27作品収録。

日頃、野菜を食べていますか。野菜をうまく食事に取り入れられるように、さまざまな野菜の旬や産地、保存方法、簡単でおいしい食べ方、栄養満点のおかずレシピなどを紹介。

大事な卵を守る、海のお父さんとお母さん。卵のそばでお世話したり、見つからないように隠したり、赤ちゃんが生まれてくるまで頑張っています。卵を守る海の生き物たちの一生懸命な姿を写真と共に紹介。

孤独だったイタチは、とびきりおいしいスープを作る野ネズミに出会い心を開いていく。しかし、ある朝、野ネズミがキツネに襲われ一人ぼっちになってしまう。出会いと別れから、大切なもの、命のつながりを描く一冊。

新着本

<p>のせごはんとかけごはん 著/長谷川あかり</p>	<p>小学生取扱説明書 「うちだけ?」「うちも!」に変わる! 予期不能な日々を、笑いに変えるあるある集 著/やまかな</p>	<p>殺し屋がレジにいる 著/榎田ユウリ</p>	<p>なぜなぜ 作・絵/安野光雅</p>	<p>おやつのおぼうさん 著/井出留美 絵/坂内拓</p>
---------------------------------	--	------------------------------	--------------------------	-----------------------------------

中央図書館休館のお知らせ

中央図書館では、蔵書の所在状況の点検・書架整理、館内設備の工事などのため「特別図書整理期間」として以下の通り休館します。休館中の図書の返却は、中央図書館玄関(正面左側)に設置している「夜間・休日返本受入口」または、各分館でご返却ください。なお、電子図書館は、休館期間も利用できます。

休館期間：6月11日(木)～25日(木)



問合せ

中央図書館	☎0996(22)3542
樋脇分館	☎0996(38)0009
入来分館	☎0996(44)5311
東郷分館	☎0996(42)0053
祁答院分館	☎0996(21)8755
里分館	☎09969(3)2958
上甕分館	☎09969(2)0031
下甕分館	☎09969(7)0311
鹿島分館	☎09969(4)2211

人生100年時代！健康増進講座

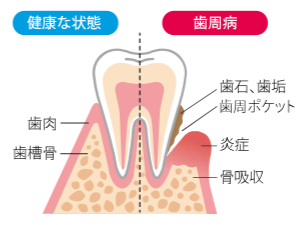
歯と口の健康編

全ての世代で取り組もう！歯周病予防

vol.8

歯は食事や会話を楽しむなど、健康で長生きするために欠かせないものです。

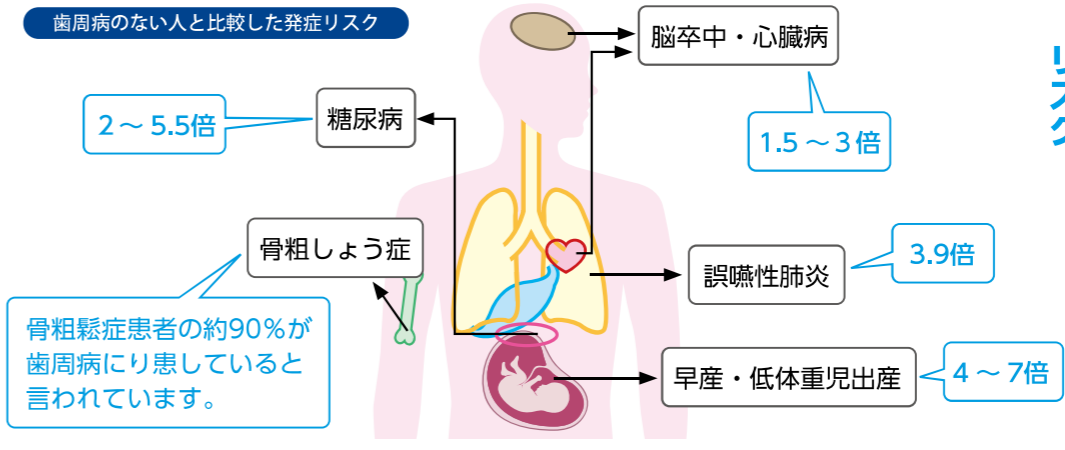
そんな大切な歯を失う原因の1位は歯周病です。歯周病は、歯と歯茎の隙間の「歯周ポケット」にいたる歯周病菌が原因で歯茎に炎症が起こる病気で、そのまま放置すると歯を失うだけでなく、歯周病菌や炎症物質が全身を巡り、さまざまな病気を引き起こします。



歯周病は歯肉炎と歯周炎の総称

歯周病菌が歯ぐき(歯肉)にだけ炎症を引き起こしている状態を「歯肉炎」、さらに進行して、歯を支える骨(歯槽骨)にまで影響が及んだ状態を「歯周炎」といいます。この2つを総称して「歯周病」といいます。

歯周病が引き起こす発症リスク



自分でできるセルフケア

- ①歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、1カ所に20回を目安に軽い力で細かく動かします。
- ②歯と歯の隙間のケアには、歯間ブラシやデンタルフロスを上手に取り入れましょう。

<h4>歯の内側と歯肉の境目のあて方</h4> <p>歯ブラシを45度の角度で当てる。</p>	<h4>外側のあて方</h4> <p>歯ブラシを歯の面に対して90度に当て、小刻みに動かす。</p>
<h4>前歯の裏側</h4> <p>歯ブラシを縦に当て、縦方向に動かす。</p>	<h4>奥歯の噛み合わせ</h4> <p>噛み合わせ面のくぼみに毛先を水平に当てる。</p>

定期的に歯科検診を受診しましょう

「かかりつけ歯科医」を持つことで、歯や口の状態の経過を管理することができ、みがき残しや歯茎の状態など小さな変化に気付くことができます。自分では取り除けない歯周ポケット内の歯垢や歯石を除去して、適切な歯周病予防を心掛けましょう。

歯周病検診を無料で!

本市に居住する妊婦さんを対象とした妊婦歯科健康診査や年度内に20、30、40、50、60、70歳の節目を迎える方に歯周病検診を実施しています。ぜひ活用してお口の健康チェックをしましょう。



問合せ先／市民健康課健康増進第1G
(すこやかふれあいプラザ内)
☎(22)8811